

Narbonne - N°058 - Du 8 au 21 octobre 2022

URBAN TV & SORTIES

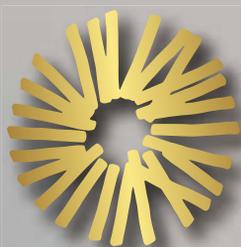
GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

NARBONNE

A 5 MIN. DU CENTRE-VILLE

DU T2 AU T4



Faubourg
Sagano

À PARTIR DE
112 900€



DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com

NARBONNE arena

Scène culturelle, sportive et événementielle

CARMINA BURANA 15 DÉC. 2022

ONE NIGHT OF QUEEN 25 JAN. 2022

LE PLUS GRAND CABARET 26 JAN. 2023

VÉRONIC DICAIRE 7 FÉV. 2023

BODDER 18 MARS 2023

IRISH CELTIC 21 MARS 2023

ALDEBERT 24 MARS 2023

HÉRITAGE GOLDMAN 26 MARS 2023

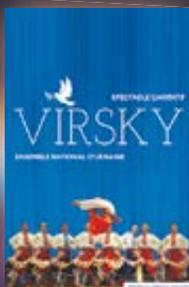
LA BELLE AU BOIS DORMANT 29 MARS 2023

MESSMER 14 AVR. 2023

LE LAC DES CYGNES 4 MAI 2023

WORLD OF QUEEN 25 NOVEMBRE 23

THE RABEATS 23 MARS 2024



VIRSKY,
ENSEMBLE NATIONAL
D'UKRAINE
29 & 30 SEPT. 2022



**VITAA
& SLIMANE**
28 OCT. 2022



**THE AUSTRALIAN
PINK FLOYD
SHOW**
11 FÉV. 2023

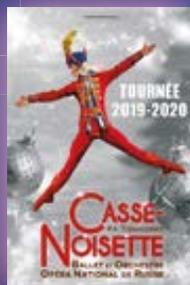


-M-
20 AVR. 2023

Realisation : nushaba



**JE VAIS
T'AIMER**
5 NOV. 2022



**CASSE
NOISETTE**
2 DÉC. 2023



BIGFLO & OLI
12 MAI 2023



SOPRANO
29 SEPT. 2023

**BILLETTERIE
DANS LES POINTS
DE VENTE
HABITUELS**

Carrefour, Cultura,
FNAC, Géant Casino,
Auchan, E. Leclerc, etc.

ET SUR

NARBONNE-ARENA.FR

TERRAINS À BÂTIR DANS LE NARBONNAIS

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

SALLES D'AUDE

Terrains 2, 3 et 4 faces à partir de 64 900 €

Travaux terminés

BIZANET

Grandes parcelles viabilisées de 460 m² à 650 m²

Prêt à bâtir

MARCORIGNAN

Terrains de 267 m² à 698 m² Au cœur de la Pinède

Travaux en cours

NARBONNE

Parcelles de 230 m² à 940 m² sur les hauteurs de Crabit

Travaux terminés

ORNAISONS

Terrains prêts à bâtir se 530 m² à 650 m²

A 10 min de Narbonne

HAUTS DE NARBONNE

Superbes terrains viabilisés de 550 m² à 755 m²

Quartier prisé !!

SALLELES D'AUDE

Dernier terrain à bâtir de 400 m² à 92 900 €

Prêt à bâtir

DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com

SPECTACLES & CINÉ

Yves PUJOL

«J'adore ma femme»

27 octobre - 21h

Retrouvez l'ambiance du Café théâtre de la Poste
à la Table du Casino de Ginestas
Repas à 19h30

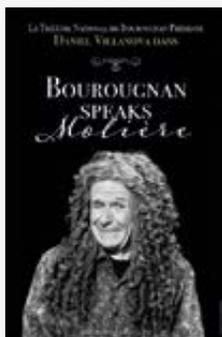


Daniel Villanova

«Bourougnan Speaks Molière»

4 novembre - 20h30

Cinéma Le Royal - Ouveillan



URBAN ARENA

LA PLUS GRANDE DISCOTHÈQUE

DU SUD

22 octobre 2022 - 18h



Réservations et
programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

VITAA & SLIMANE

VERSUS TOUR

28 octobre 2022 - 20h



Petaouchnok

Réalisé par Édouard Deluc

AVANT PREMIÈRE - Mercredi 26 octobre - 19h

En présence de :
**PIO MARMAI
&
EDOUARD DELUC**



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
narbonne-arena.fr

Narbonne Arena

Pater G. Buffard - Compagnie 2.1

Jeudi 13 octobre - 20h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
theatrecinema-narbonne.com

HappyMerryJoyYay ! - Inès Jacques

Mercredi 21 octobre - 20h



Winter is coming !

Sitôt la période estivale passée, il faut déjà penser à préparer sa maison pour la saison froide. Vous en avez assez des courants d'air et des problèmes de chauffage qui plombent votre budget et rendent le quotidien désagréable ? Le moment est venu d'envisager des travaux qui pourraient vous éviter de passer un nouvel hiver à grelotter. Une fois bien calfeutré, vous pourrez compter sur les tendances déco actuelles pour insuffler du style et de la couleur à votre intérieur.

Mais Octobre s'est aussi la fin des vendanges, le changement de couleur des vignes et le rose, car Octobre est le mois **d'Octobre rose**. Alors mesdames, **faites-vous tester**, profitez des nombreux points d'information et de prévention et luttons tous contre le cancer du sein.

Découvrez dans le nouvel opus d'**Urban TV & Sorties** l'offre de nos partenaires pour profiter pleinement de vos loisirs et de votre quotidien, avec les matchs à venir et l'actualité du RCN. Il est aussi encore temps de profiter **des offres incroyables du carnet SORTEZ + !** Pour 35€ seulement, vous pouvez bénéficier jusqu'à 2 000 € d'avantages... Achetez vite votre carnet sur www.sortezplus.fr , **vous pouvez encore en profiter jusqu'au 31 Décembre !**

Et n'oubliez pas de **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur www.urbantv-narbonne.fr, ou de parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

Bonne lecture à toutes et tous.

FABRICE LUCHINI ET MOI
Seul en scène de et avec **OLIVIER SAUTON**
situation et droit... "Télérama"
opérations non-publiées. Partageage

Le Théâtre historique et culturel
Théâtre DE LA POSTE
en tournée
Vos spectacles en région

Le 21 octobre
Théâtre humoristique
Espace Léo Lagrange à Narbonne

Spectacle à **20h30**

Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr
Une info, un conseil : **06 47 71 25 66**

TF1 21.10 THE VOICE KIDS 23.40 The voice kids arte	france.2 21.10 SKETCH STORY 23.25 Quelle époque ! C8	france.3 21.10 MEURTRES A PONT-L'ÉVÊQUE 22.45 Meurtres à l'abbaye de Rouen, téléfilm W9	CANAL+ 21.00 RUGBY : TOULOUSE / CLERMONT Sport 23.20 Scream, film TMC	france.5 20.55 ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.25 Echappées belles, mag. TFX	6 21.10 ZONE ÉVASION Magazine 22.55 Changer de vie..., doc. TF1
20.50 DANS LE SECRET DES HIÉROGLYPHES 22.25 Quand la Terre se réchauffe, doc. LCP	21.15 PARIS, PLUS BELLE VILLE DU MONDE 22.50 Paris, plus belle ville du monde 4	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série C STAR	21.05 COLUMBO Série 22.50 Columbo, série LCI	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.55 Chroniques criminelles, mag. LCI	21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série TF1
21.00 ALAIN KRIVINE, UNE VIE EN ROUGE 22.30 Nucléaire : les défis de la relance C NEWS	21.10 GIUSEPPE VERDI Spectacle 22.45 Un été en France Gautier Capuçon L'ÉQUIPE	21.05 ENQUÊTES PARANORMALES 22.30 Enquêtes paranormales 6ter	21.05 BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS 22.00 Battlebots - Le choc des robots RMC	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. RMC	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série TF1
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Boer-Côté, mag. C NEWS	21.05 FUTSAL : FRANCE / NORVÈGE Sport 23.05 MMA : UFC Classiques, sport L'ÉQUIPE	21.05 ELEMENTARY Série 22.40 Elementary, série 6ter	21.05 ALIEN THEORY Documentaire 22.00 Alien Theory, doc. RMC	21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.05 Retour à l'instinct primaire, doc. RMC	21.05 NOS ANNÉES MIRACULEUSES 23.05 Crimes, mag. TF1

TF1 21.10 AVENGERS : ENDGAME ★ Film 00.20 Elysium ★, film arte	france.2 21.10 SAUVER OU PÉRIR ★ Film 23.10 Passage des arts, mag. C8	france.3 21.10 LES ENQUÊTES DE VERA Série 22.40 Les enquêtes de Vera, série W9	CANAL+ 21.00 RUGBY : LYON / BORDEAUX-BÈGLES 23.20 Mourir peut attendre, film TMC	france.5 20.55 Ç DANS L'AIR SPÉCIALE Magazine 23.10 Simone Veil et ses sœurs..., doc. TFX	6 21.10 CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag. TF1
20.55 LES HOMMES PRÉFÈRENT LES BLONDES 22.20 Devenir Marilyn, doc. LCP	21.10 C'EST PAS PARCE QU'ON A RIEN ★ Film 22.55 L'essentiel chez Labro, mag. 4	21.05 TANGUY, LE RETOUR ★ Film 22.50 De l'autre côté du périple ★, film C STAR	21.05 CRIME EN LOZÈRE Téléfilm 22.50 Crime à Aigues Mortes, téléfilm 6ter	21.05 LA MAISON DU BONHEUR ★ Film 23.00 L'opération Corned Beef ★, film LCI	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN 22.55 Quotidiens hors du commun, doc. TF1
21.05 REMBOB'INA Magazine 23.00 Les grands entretiens... C NEWS	21.10 ELECTRE DES BAS FONDS Spectacle 23.40 Le dernier jour du jeune, spectacle L'ÉQUIPE	21.05 CHICAGO FIRE Série 22.40 Chicago Fire, série 6ter	21.05 MALCOLM Série 22.50 Animaux VIP : une bête de réno RMC	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. RMC	21.00 JAMAIS LE PREMIER SOIR ★ Film 22.45 Sous le même toit ★, film TF1
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end C NEWS	19.00 FOOT AMÉRICAIN ET BASKETBALL 22.40 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05 LA LIGUE DES GENTLEMEN... ★ Film 23.00 Rénovation Insolite, mag. 6ter	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc. RMC	21.05 PÊCHE XXL Documentaire 22.00 Pêche XXL, doc. RMC	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie TF1

NOUVEAUX TERRAINS À BÂTIR À 10 MIN DE NARBONNE !



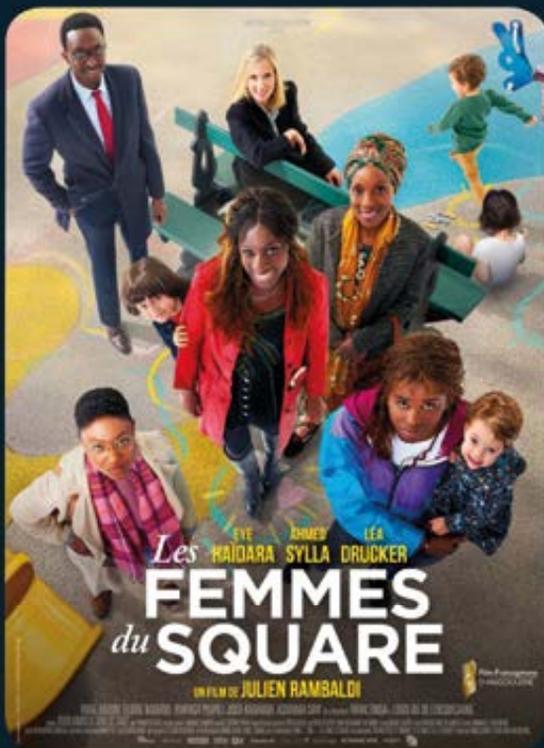
**Nicolas vous propose de dessiner ensemble
VOTRE FUTURE villa !**



NICOLAS POURSIN
06 86 38 59 97

Terrain vu pour vous et transaction en direct avec notre partenaire foncier,
sous réserve de disponibilité.

SM
DEPUIS 1977
MAISONS
Lionel TARRUS



AVANT - PREMIÈRE
JEUDI 13 OCTOBRE 20h30



EN PRÉSENCE
de Léa Drucker

CGR
CINEMAS
NARBONNE



TRUCS & ASTUCES DE GRAND-MÈRE

Sécher les jouets du bain

Rien de plus simple pour les ranger et les faire sécher sans moisissure : conservez un filet à fruits comme les clémentines et mettez-y les jouets de bébé !



Contre les migraines : le gingembre

On utilise en Asie le gingembre pour apaiser les nausées ainsi que les maux de tête. Il est recommandé de le consommer frais pour qu'il conserve tous ses principes actifs ainsi que des vitamines, ce qui donnera plus d'efficacité à votre traitement. Cependant, il peut être consommé cru (râpé) ou en poudre, dilué dans de l'eau ou dans une tisane ou un thé par exemple. Le thym a également des propriétés apaisantes, en tisane, il vous permettra aussi de rapidement calmer les maux.

Brûler la graisse abdominale

Les aliments conseillés pour une efficacité optimale du régime abdominal sont : la pomme, la banane, le céleri, les avocats ou encore les fruits de mer. Combiner cette alimentation équilibrée à des exercices fréquents garantit des résultats en très peu de temps.



Grattoir maison pour casserole



Cueillez et faites sécher de la prêle est une mauvaise herbe contenant de la silice. Remplissez un vieux bas avec et frottez !



**URBAN
SOLIDAIRE**



Octobre rose mobilisons-nous du 1^{er} au 31 octobre

Stands d'information, de prévention, et de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, animés par les partenaires d'Octobre rose.

**Vos
rendez-vous**



SAMEDI 1ER OCTOBRE

Marché de St Jean-St Pierre - **9h à 12h.**

MARDI 4 OCTOBRE

Marché Razimbaud - **9h à 12h.**

MARDI 18 OCTOBRE

Esplanade devant les Halles - **9h à 12h.**

PROGRAMME 2022

Du 1^{er} AU 31 OCTOBRE



OCTOBRE ROSE

Mobilisons-nous

Narbonne 2022

**TÉLÉCHARGEZ
LE PROGRAMME**



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  LES COMBAT-TANTES Série 23.10 New York, unité spéciale, série	21.10  LES RIVIERES POURPRES Série 22.55 Les rivières pourpres, série	21.10  IL FAUT SAUVER LE SOLDAT RYAN ★★ 00.00 Outremer.ledoc, doc.	21.10  DÉSORDRES Série 22.05 JR, papier & colle, doc.	21.00  LA FABRIQUE DE L'IGNORANCE Doc. 22.40 C ce soir, mag.	21.10  L'AMOUR EST DANS LE PRE 21.55 L'amour est dans le pré
20.50  SOLEIL VERT Film 22.25 Soleil vert et alerte rouge, doc.	21.15  DEADPOOL 2 ★ 23.30 Logan ★★, film	21.05  TAKEN 2 ★ 22.50 Taken ★, film	21.15  RETOUR VERS LE FUTUR II ★★ Film 23.15 Retour vers le futur ★★, film	21.05  APPELS D'URGENCE Film 23.10 Appels d'urgence, mag.	21.10  CRIMES Documentaire 22.55 Crimes, doc.
20.35  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  BALHAZAR Spectacle 22.10 Lulu Van Trap, spectacle	21.05  D'JAL - A COEUR OUVERT Spectacle 22.45 Manu Payet : Emmanuel	21.05  TINY HOUSE : MINI MAISON 22.20 Tiny house : mini maison à emporter	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  COLD CASE : AFFAIRES CLASSEES 22.45 Cold Case : Affaires classées
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  FOOTBALL : FRANCE / ESPAGNE 23.05 L'Equipe du Soir, mag.	21.05  KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.05  SUPERVOLCAN YELLOWSTONE 22.10 Volcans : menace sur l'Europe, doc.	21.05  LE GENIE FRANÇAIS Doc. 22.30 Le génie français, doc.	21.05  THE CLOSER : L.A. ENQUETES Série 22.00 The closer : L.A. enquêtes prioritaires

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  MASK SINGER 23.35 Mask Singer	21.10  AFFAIRE CONCLUE Magazine 23.20 Affaire conclue : redonner vie...	21.10  LA STAGIAIRE Série 22.55 La stagiaire, série	21.00  UN AUTRE MONDE Film 22.45 Cinéma par... Elsa Zylberstein	21.00  ENQUETE DE SANTE Magazine 22.40 C ce soir, mag.	21.10  LE SOUFFLE DU DRAGON Téléfilm 23.00 Le souffle du dragon..., mag.
20.55  LE MONDE SELON XI JINPING Doc. 22.30 Asie-Pacifique, doc.	21.15  LA CARAVANE DE FEU Film 23.10 Colorado, film	21.10  FBI Série 22.10 FBI, série	21.15  90' ENQUETES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05  X-MEN : APOCALYPSE ★ Film 23.40 Robin des Bois ★, film	21.10  SALT ★ Film 23.00 Le contrat
20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  OLIVIER ROUSTEING RHABILLE J. P. GAULTIER 22.45 Jean Paul Gaultier se défile I, doc.	21.05  LE MEILLEUR FORGERON Doc. 22.45 Le meilleur forgeron, doc.	21.05  PADDINGTON ★ Film 22.40 Cabane Fever, doc.	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  CAMPING PARADIS Série 23.00 Camping Paradis, série
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  THE LAST DANCE Documentaire 22.00 The Last Dance, doc.	21.05  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 22.45 La petite histoire de France, série	21.05  LES PLUS GRANDS MYSTERES ... Doc. 22.10 Les grandes énigmes de l'Histoire, doc.	21.05  WHEELER DEALERS FRANCE Documentaire 22.20 Wheeler Dealers France, doc.	21.05  SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses

Faites des économies
avant les fêtes et

Sortez +

GUIDE DE DÉCOUVERTE AUUDOIS

35€

Prix de vente TTC

ENCORE TEMPS
D'EN PROFITER.
LES OFFRES
SONT VALABLES
JUSQU'AU
31 DÉCEMBRE.



2 avantages pour 142 offres

Une offre
permanente



1 avantage
immédiat

EN VENTE

Dans les offices de tourisme de
Narbonne, Gruissan, Leucate
et

Aux **Halles de Narbonne**, à la Ruche des Halles,
Chez **Vap'Art Narbonne**, 10 Bd Dr Lacroix,

Dans les tabac presse journaux de :

- **Saint-Marcel, Le Havane**, Rte de Saint-Pons,
- **Gruissan, tabac presse du Port**, Place des Ménhirs,
- **Narbonne, Le Domitia**, 12 Bd Maréchal Joffre.

OU SUR www.sortezplus.fr

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 GOOD DOCTOR Série 22.50 Chicago Med, série arte	21.10 LES INVISIBLES Série 23.05 Infrarouge, doc. C8	21.10 LE MONDE DE JAMY Magazine 23.10 Le monde de Jamy, mag. W9	21.00 FOOTBALL : SPORTING / MARSEILLE 23.50 Les Eternels, film TMC	21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.35 C ce soir, mag. TFX	21.10 LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.20 Le meilleur pâtissier... jeu TF1
20.55 UN DIVAN A TUNIS ★★ Film 22.20 George Orwell, Aldous Huxley LCP	21.15 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série 4	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag. C STAR	21.15 DÉSIR : CE QUE VEULENT LES HOMMES 22.50 Désir : Ce que veulent les femmes 6	21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.45 Cleaners les experts du ménage LCI	21.10 LA TRAQUE DU DIABLE Téléfilm 23.00 Survivre la vengeance ne dort jamais, téléfilm TF1
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10 AARON AU ZENITH DE PARIS Spectacle 22.45 Peter Doherty & Frederic Lo L'ÉQUIPE	21.05 TERMINATOR 2 ★★ Film 23.25 Kill the Gringo ★, film 6ter	21.05 LES NOUVELLES MAISONS... Doc. 22.50 Les nouvelles maisons..., doc. RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. RMC	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série TF1
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	21.05 BANLIEUE 13 : ULTIMATUM ★ Film 22.55 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05 LE FLIC DE BEVERLY HILLS 3 ★ Film 23.00 Le flic de Beverly Hills 2 ★ 6ter	21.05 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes RMC	21.05 BÛCHERON : UN MÉTIER... Doc. 22.15 Bûcheron : un métier à hauts risques RMC	21.05 MARY HIGGINS CLARK Téléfilm 22.50 Crimes, doc. TF1

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 SYNDROME [E] Série 23.15 Esprits criminels, série arte	21.10 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. C8	21.10 LAETITIA Série 22.40 La France en vrai, doc. W9	21.00 THE STAIRCASE Série 23.55 Boiling point, film TMC	21.00 JAMES WEBB, VOYAGE... Doc. 22.35 C ce soir, mag. TFX	21.10 À LA RECHERCHE DE LA JEUNESSE Doc. 22.55 Ils ont choisi la chirurgie..., doc. TF1
20.55 TROM - LES FALAISES, LE VENT ET LA MORT 23.00 Comment les nazis ont spolié..., doc. LCP	21.15 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte 4	20.50 FOOT : TRABZONSPOR / MONACO 23.00 La petite histoire de France, série C STAR	21.15 BRUCE TOUT-PUISSANT ★ Film 23.10 90' Enquêtes, mag. 6	21.05 HOMEFRONT ★ Film 23.00 Mechanic : Resurrection ★, film LCI	21.10 JEFF PANACLOC, UN DUO SANS LIMITE 22.55 Ils ont choisi la chirurgie..., doc. TF1
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10 IMEN ES : LA PETITE SŒUR DEVENUE QUEEN 21.55 Cordes sensibles, doc. L'ÉQUIPE	21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 23.05 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05 RÉNOVATION SURPRISE 22.25 Les nouvelles maisons préférées... RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. RMC	21.00 JE SUIS UNE LÉGENDE ★ Film 22.50 Batman v Superman ★, film TF1
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	21.00 HANDBALL : FRANCE / LETTONIE 22.50 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05 NCIS Série 22.40 NCIS, série 6ter	21.05 SECONDE MAIN Documentaire 22.10 Seconde main..., doc. RMC	21.05 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc. RMC	21.05 ARBITRAGE ★ Film 23.00 Bone collector ★, film TF1



URBAN PORTRAIT



©FaustinePhotographyt



©IAN KINGTON

Prisca MARKUC est la nouvelle et prometteuse capitaine de l'équipe féminine du RCN.

Cette jeune haute-garonnaise de 23 ans a commencé tardivement le rugby à l'âge de 17 ans. « J'ai commencé le rugby à Narbonne en cadette » nous dit Prisca en souriant. « Je ne m'étais jamais attardée sur ce sport, et c'est grâce à une amie que j'ai débuté et que j'ai découvert ce qu'est l'amour du maillot », enchérit-elle.

Après avoir obtenu son BAC Pro logistique en 2017, Prisca qui n'est pas très école comme elle le dit, s'est dirigée naturellement vers la vie professionnelle. Embauchée chez PEDREDRO depuis plus de cinq ans, elle s'épanouit dans ses nouvelles fonctions. « J'ai retrouvé dans ce travail l'esprit d'équipe et surtout le sens de l'amitié qu'on retrouve au rugby », s'empresse-t-elle d'ajouter.

Prisca est une épicurienne, elle aime la vie, les plaisirs du quotidien, les amis.

En six ans, Prisca, cette jeune femme réservée, a su rapidement gravir les échelons. Depuis cette année, elle est la nouvelle capitaine de l'équipe féminine du Racing.

« Le capitatant c'est une chose toute nouvelle pour moi. Je découvre ça cette année. C'est un honneur pour moi car ça veut dire que les coaches me font confiance », s'empresse-t-elle de déclarer avec pudeur. « Je suis encore un peu timide, mais les filles me donnent confiance et me montre que j'ai ma place comme capitaine. Avec certaines filles, nous sommes devenues les anciennes en très peu de temps. Il a fallu s'adapter à cette nouvelle équipe. Je fais confiance à toutes les joueuses, et elles peuvent toutes avoir leur chance dans ce groupe », ajoute-t-elle.

Pour conclure, sourire aux lèvres, elle s'empresse d'ajouter « Comme la plupart des rugbyman j'aime la fête, la bonne bouffe et les retours de bus bien arrosé (si y'a victoire bien sur) ».



Cyrielle BOUISSET est certainement une des sportives narbonnaises les plus attachantes et les plus emblématiques. Cette narbonnaise de 36 ans à la personnalité bien trempée et au sourire ravageur a marqué de son empreinte Narbonne, mais aussi le monde du rugby féminin.

Joueuse emblématique de l'équipe de France féminine et de son équipe l'USAP, elle a su écrire les lettres de noblesses du rugby féminin dans son club, au niveau national et international.

Elle qui a porté fièrement le maillot frappé du coq à 41 reprises et a combattu sur le pré les plus grandes équipes, n'a jamais oublié ses origines et a toujours su concilier vie professionnel et rugby, à une époque où le rugby et encore plus le rugby féminin était amateur et ne faisait pas manger. « Pendant huit ans, j'ai concilié rugby et entreprise », confie-t-elle. « Heureusement que Gérard Bertrand mon patron de l'époque m'accordait du temps pour que je puisse vivre ma passion du rugby. Le RCN, club pour lequel je n'ai jamais joué, m'a aussi permis de m'entraîner avec les filles, même si c'est avec l'USAP que je jouais », ajoute-t-elle.

Elle mettra fin à sa carrière durant la saison 2012/2013, blessée au pied et fatiguée moralement et physiquement. Son dernier match, c'était contre Lons le 29 octobre 2012. Titulaire pendant 75 minutes. À ce moment du match, lorsqu'elle est sortie du terrain, elle savait, dans sa tête, que c'était probablement son dernier match.

Dans sa vie professionnelle, elle a toujours travaillé avec acharnement, défendant les mêmes valeurs que celles du rugby. Que ce soit en sillonnant la France en tant que responsable commercial pour Gérard Bertrand ou aujourd'hui comme conseillère immobilière à l'agence du soleil.

Amoureuse de son territoire, elle est depuis de nombreuses années impliquée dans la politique de sa ville de Narbonne. Elle est élue communautaire et conseillère municipale déléguée à la programmation des animations depuis huit ans. Pour Cyrielle, le sport comme son implication dans la vie locale sont l'occasion de vivre des instants de partage inoubliables et de découvertes fabuleuses. Et pour conclure, Cyrielle avouera « Je cherche toujours mon prince charmant », avis aux amateurs.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 danse stars DANSE AVEC LES STARS 23.05 Danse avec les stars, la suite	21.10 TROPIQUES CRIMINELLES Série 22.50 Meurtres au paradis, série	21.10 UN JOUR, UN DESTIN Doc. 22.50 Johnny Hallyday, souvenirs souvenirs	21.00 THE BATMAN Film 00.00 Uncharted, film	21.00 BIG FISH ★★ Film 23.05 Edvard Munch, un cri dans la nature	21.10 INSEPARABLES Film 23.00 Le Marrakech du rire 2022
20.55 ONDINE Film 22.25 L'Intouchable Harvey Weinstein, doc.	21.15 LES ANNEES SEBASTIEN 23.30 Jeudi reportage, mag.	21.05 ENQUÊTE D'ACTION 23.00 Enquête d'action, mag.	21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag.	21.05 SAGES-FEMMES 22.40 Sages-femmes, la vie entre leurs mains, doc.	21.10 FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série
20.30 ZED - ZONE D'EDUCATION DOC. Doc. 22.00 1917 révolutions, doc.	21.10 PANAME COMEDY CLUB 22.55 Autour de..., mag.	21.10 STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES 22.35 Storage Wars : enchères surprise	21.05 LE RETOUR DU GRAND BLOND ★ 22.35 Le grand blond avec une chausse noire	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 A LA CROISÉE DES MONDES ★ Film 23.00 Jurassic Park 3 ★, film
21.10 SOIR INFO Information 22.10 Soir info	21.05 FUTSAL : SERBIE / FRANCE Sport 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 NCIS Série 22.40 NCIS, série	21.05 ADOLESCENTS ET CRIMINELS Doc. 22.30 Affaire Daval : la grande enquête	21.05 TOUTANKHAMON, LES MYSTÈRES 22.30 Les trésors perdus d'Égypte, doc.	21.05 CONFIDENT ROYAL Film 23.05 Robin des bois, prince des voleurs

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 STAR ACADEMY Star Academy	21.10 LES GROSSES TÊTES 23.25 Quelle époque !	21.10 MEURTRES A NANCY Téléfilm 22.45 Meurtres sur le lac Léman, téléfilm	21.00 BORDEAUX-BÈGLES / RACING 92 23.20 Super-héros malgré lui, film	20.55 ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	21.10 ZONE ÉVASION Magazine 22.55 Disneyland Paris : les 30 ans...
20.50 BLACK FAR WEST Documentaire 22.30 Autopsie d'une intelligence...	21.15 PARIS, PLUS BELLE VILLE DU MONDE 22.40 Paris, plus belle ville du monde	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série 22.55 Columbo, série	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.35 Chroniques criminelles, mag.	20.40 THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série
21.00 TENORAS, PAROLES D'AVOCATES Doc. 22.30 Alain Krivine : une vie en rouge, doc.	21.10 RAKE'S PROGRESS Spectacle 23.40 Electre des bas fonds, spectacle	21.05 ENQUÊTES PARANORMALES 22.40 Enquêtes paranormales, doc.	21.05 BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS 22.00 Battlebots - Le choc des robots	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.40 Joséphine, ange gardien, série
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	21.05 FUTSAL : SERBIE / FRANCE Sport 23.00 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 ELEMENTARY Série 22.40 Elementary, série	21.05 OVNIS : LES DOSSIERS SECRET DÉFENSE 22.45 Alien Theory, doc.	21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05 CALL THE MIDWIFE : LES HÉROÏNES... 23.15 Héritages, mag.



**URBAN
BEAUTÉ**

Chanvre, bakuchiol, vitamine C, les nouveaux ingrédients magiques

La nature nous offre tout ce dont nous avons besoin pour préserver notre peau. Et les cosmétologues l'ont bien compris ! Parmi une kyrielle de composants aux vertus reconnues, on vous a sélectionné trois actifs naturels atypiques en plein essor, dont vous ignorez peut-être les multiples bienfaits.

LE CHANVRE, L'ALLIÉ AU PETIT GOÛT D'INTERDIT

Si le chanvre est immédiatement associé au cannabis dans l'esprit collectif, on vous rassure : vos produits de beauté ne vont pas vous faire planer ! Bien que les deux plantes fassent partie de la même espèce, le chanvre agricole contient moins de 0,2 % de THC, cette substance qui provoque des effets psychotropes, soit un taux bien inférieur à celui du cannabis. D'ailleurs, la réglementation française impose qu'aucune trace de THC ne soit détectable dans les produits finis ! Et ça tombe bien puisque ce sont les acides aminés, acides gras essentiels et autres vitamines contenus dans le chanvre qui sont utiles à notre peau.

L'huile végétale extraite de ces graines possède ainsi une importante teneur en oméga 3, 6 et 9 et des vertus anti-inflammatoires qui en font la parfaite alliée des peaux sèches ou à problème. Elle s'utilise notamment pour calmer les irritations, lutter contre l'acné et l'eczéma ou encore contre les pellicules de vos cheveux. Apaisante et régénérante, elle entre également dans la composition des soins anti-âge.

LE BAKUCHIOL CONTRE LES PROBLÈMES DE PEAU

Le bakuchiol est issu des graines de babchi, une plante utilisée dans la médecine traditionnelle indienne et chinoise. Ses vertus ? Il possède de fortes propriétés antifongiques, antibactériennes, antioxydantes et anti-inflammatoires.

En stoppant le développement des bactéries responsables

de l'apparition des imperfections et en normalisant le sébum produit de façon excessive pendant l'adolescence, ce composé permet de lutter efficacement contre l'acné persistante ou occasionnelle dont souffrent tant de jeunes. Autre point fort : il n'est ni irritant ni photosensibilisant, contrairement à bon nombre d'ingrédients anti-acnéiques.

Cet actif naturel permet en outre de combattre le vieillissement cutané en réduisant les rides, en uniformisant le teint et en atténuant les taches pigmentaires. D'après une étude de 2019 publiée dans le British Journal of Dermatology, le bakuchiol aurait ainsi une efficacité similaire au très connu rétinol, tout en étant mieux toléré par la peau.

LA VITAMINE C BOOSTE NOS CRÈMES

Synonyme d'énergie et de vitalité, la vitamine C s'invite à son tour dans nos cosmétiques pour le plus grand plaisir de nos épidermes. Cet actif contribue en effet à renforcer la barrière cutanée pour neutraliser les radicaux libres générés par le stress et la pollution. Résultat : le teint retrouve sa luminosité naturelle !

Substance aux multiples vertus, la vitamine C aide également à stimuler la fabrication des lipides afin de renforcer l'élasticité de la peau et de réduire l'apparence des pores. Enfin, cet actif a prouvé son efficacité contre les rides. Là encore, tout est une question de chimie naturelle dans notre corps. La vitamine C stimule ainsi la production de collagène et de fibroblastes qui assurent la fermeté des tissus. L'épiderme est donc plus lisse et tonique.

Le conseil : pour une efficacité maximale, préférez un produit hautement concentré en vitamine C et présenté sous vide ou dans un packaging hermétique puisque cet ingrédient perd vite de son efficacité lorsqu'il est exposé à l'air.

LES JEUX

...à vos stylos !



MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition : PREND UNE PLACE IMPORTANTE DANS NOS CŒURS (9 lettres)

T	O	U	R	N	E	E	A	E	L	E	U	Q	E
R	E	R	G	O	T	E	U	C	O	S	R	S	T
E	C	N	D	I	V	O	R	C	E	U	U	P	P
F	H	O	A	T	R	O	P	H	I	E	L	O	E
L	U	E	R	C	E	X	E	I	I	R	I	U	D
E	C	S	E	U	E	B	I	R	A	C	A	T	A
T	H	S	E	R	I	O	M	U	R	Y	D	S	N
L	O	U	B	T	E	A	E	R	I	P	E	E	O
U	T	B	A	S	T	R	R	G	S	R	H	R	I
D	E	M	L	N	N	E	U	I	I	C	R	S	S
A	M	I	B	O	I	D	E	E	O	S	A	A	U
I	E	N	O	C	N	S	R	N	L	S	R	N	F
I	N	F	A	N	T	G	E	R	F	F	O	C	E
S	T	Y	L	E	T	H	N	I	E	L	S	E	N

- | | |
|---------------|---------|
| ADEPTE | CYPRIS |
| ADULTE | DIVORCE |
| AMIBOÏDE | ÉCROUÉ |
| ARIOSO | ERGOTÉ |
| ATROPHIE | ERRANCE |
| BALBOA | ETHNIE |
| CARIBE | EXÉCRÉ |
| CHÉDAIL | FLEURÉ |
| CHIRURGIEN | FUSETTE |
| CHUCHOTE-MENT | FUSION |
| COFFRE | INFANT |
| CONSTRUCTION | LOISIR |
| CREUSÉ | MOIRES |
| | NIELSEN |

- | |
|---------|
| NIMBUS |
| OBLONG |
| POUTSER |
| QUÉLÉA |
| RIEUSE |
| SÉRIER |
| SIESTE |
| STYLET |
| TENACE |
| TOURNÉE |
| TRÉFLE |
| URÉMIE |

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : CORONAIRE

1. Réponse C : Le guarana, plante cultivée principalement au Brésil, produit des graines riches en caféine et en vitamines.

QUIZ

0	0	1	0	1	1	0	1
1	0	0	1	1	0	1	0
0	1	1	0	0	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1
1	0	1	0	1	0	0	0
1	0	1	1	0	0	1	0
0	1	1	0	1	0	0	1
1	1	1	0	1	0	1	0
1	1	1	0	1	0	1	0

0	1	0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	0	1	1	0
1	1	0	0	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	1	0
0	1	1	0	0	1	1	0
0	1	1	0	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	1
1	1	1	1	1	0	1	0

BINARY

QUIZ

1 – Dans quel pays pousse le guarana ?

- A. Chili
- B. Pérou
- C. Brésil
- D. Argentine

BINARY FACILE

	0		1			0	1
1							
		0			1	1	
	1						1
0			1	1			
		0					1
				1			0
1	0		0	1		1	0

0	1					1	1
			0			0	
0		0		1			1
0							
		0	0			0	0
1			0				1
				1			
1	1	1				0	0

Remplissez les grilles avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1. 2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.

RÉALISEZ VOS RÊVES EN SUR-MESURE

PROLONGATION
JUSQU'AU 22 OCTOBRE

100€ OFFERTS
PAR TRANCHE DE
1000€ D'ACHAT*



Quadro
Intérieurs sur-mesure



* sur prix TTC hors pose, voir conditions en magasins

RANGEMENTS

DRESSINGS

BIBLIOTHÈQUES

SOUS-ESCALIERS

CUISINES

62 Rue Demoge • NARBONNE • 04 68 75 91 45

SPORT

RUGBY

PRO D2

Samedi 15 octobre **18h30**



Tarbes



RCN

Samedi 22 octobre **19h**



RCN



US Bressane

Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 16 octobre **15h**



Tricastin



AGR

Dimanche 23 octobre **15h**



AGR



Issoire

HANDBALL

Nationale 2 féminine

Samedi 15 octobre **19h**



Narbonne
Handball



Lège Cap-Ferret

Dimanche 23 octobre **14h**



Pau



Narbonne
Handball

FOOTBALL

Régionale 1

Dimanche 23 octobre **18h**



FUN



Plaisance US

Samedi 5 novembre **18h**



Frontignan



FUN

VOLLEY

LIGUE A MASCULINE

Samedi 15 octobre **19h**



Narbonne



Plessis
Robinson

Samedi 22 octobre **21h**



Chaumont



Narbonne



**URBAN
RACING**



18 OCTOBRE

**RENDEZ-VOUS AU DEUXIÈME AFTERWORK
DE L'ESPACE CROISÉ
SOUS LE SIGNE D'OCTOBRE ROSE**

A vos agendas, le deuxième afterwork de l'espace croisé se déroulera **mardi 18 octobre** dans **un lieu prestigieux et rarement ouvert au public**, la salle des Ermangardes. Renaud Gali et les membres du bureau, auront le plaisir de vous accueillir et d'animer ce deuxième rendez-vous de travail.

Cet afterwork est sous le signe d'octobre rose et ce sont trois femmes exceptionnelles qui viendront à votre rencontre.



Laetitia LINARES, directrice à l'Institut de Recherche en Cancérologie de Montpellier, spécialiste des recherches sur le métabolisme et les sarcomes qui avec son équipe est à l'origine de la découverte d'un traitement des sarcomes.

Cyrielle BOUISSET, Joueuse emblématique du rugby féminin. Cyrielle a été capée 41 fois en équipe de France avec qui elle a joué contre les plus grandes équipes.



Prisca MARKUC, capitaine de l'équipe féminine du RCN. Elle a commencé tardivement le rugby à l'âge de 17 ans et c'est imposée comme une cadre de l'équipe.

L'Espace Croisé a plusieurs missions :

- Permettre à ses membres de développer leur réseau, parce que parmi eux se cachent certainement de jeunes chefs d'entreprises ;
- Favoriser les échanges autour du territoire narbonnais ;
- Partager ensemble les mêmes valeurs ;
- S'investir autour du projet du club qui s'étale sur 6 ans ;
- Partager et se divertir ensemble.

Pour rappel, l'adhésion à l'Espace Croisé coûte 150 € H.T. par an.

Puis les animations proposées (Afterworks, soirées dînatoires ou exceptionnelles) seront à régler séparément.

Pour rejoindre le club des partenaires du RCN, ou pour participer à une soirée, contactez-nous dès aujourd'hui par mail à :

clubbusiness@lespacecroise.com

**Communiquez dans
URBAN TV
& SORTIES**

14 jours

de programmes TV achetés

=

14 jours

de présence publicitaire



**Efficace
Agréable
Proche
Durable**

Service publicité

06 02 11 26 36

Le média qu'il vous faut...

**URBAN TV
& SORTIES**

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 HORS NORMES ★★ Film 23.15 Esprits criminels , série	21.10 VOYEZ COMME ON DANSE ★ Film 22.40 Passage des arts , mag.	21.10 LES ENQUÊTES DE VERA Série 22.40 Les enquêtes de Vera , série	21.00 RUGBY : LA ROCHELLE / TOULON 23.20 Prison heart , film	20.55 UKRAINE, CHRONIQUE D'UNE GUERRE Doc. 22.50 Mendès, la France , doc.	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive , mag.
20.55 LÉGENDES D'AUTOMNE ★ Film 23.05 Brad Pitt , doc.	21.10 ON NE MEURT QUE DEUX FOIS ★ Film 23.05 L'essentiel chez Labro , mag.	21.05 JEAN-PHILIPPE ★ Film 22.50 Tanguy, le retour , film	21.05 CRIME EN AVEYRON 10 Téléfilm 22.55 Crime en Lozère , téléfilm	21.05 INDÉPENDENCE DAY ★ Film 23.40 Hercule , film	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN 22.55 Quotidiens hors du commun , doc.
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.00 Les grands entretiens...	21.10 QU'EST-CE DONC ? QU'AVEZ-VOUS ? 22.45 Atelier Cyrano , spectacle	21.05 CHICAGO FIRE Série 22.40 Chicago Fire , série	21.05 MALCOLM Série 22.50 Animaux VIP : une bête de réno	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochébin , mag.	21.00 SEVEN ★★ Film 23.20 Je suis une légende ★, film
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	20.45 LA GRANDE SOIRÉE Magazine 22.40 L'Équipe du Soir , mag.	21.05 G.I. JOE : LE RÉVEIL DU COBRA ★ Film 23.20 Pompéi ★, film	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé , doc.	21.05 PÊCHE XXL Documentaire 22.00 Pêche XXL , doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 LE REMPLAÇANT Série 23.15 New York, unité spéciale , série	21.10 LA JEUNE FILLE ET LA NUIT 10 Série 22.45 Mirage , série	21.10 IL ÉTAIT UNE FOIS DANS L'OUEST ★★ 23.55 Outremer , doc.	21.00 DÉSORDRES Série 22.30 Un autre monde , film	21.00 IN FRANCE WITH MADONNA Doc. 22.30 C ce soir , mag.	21.10 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 21.55 L'amour est dans le pré
20.55 ROUBAIX, UNE LUMIÈRE ★★ 10 Film 22.50 Le lac aux oies sauvages ★★	21.15 RAMBO ★ 10 Film 23.10 Hangman ★, téléfilm	21.05 TAKEN 3 ★ Film 23.05 Taken 2 ★, film	21.15 RETOUR VERS LE FUTUR III ★★ Film 23.25 Retour vers le futur II ★★, film	21.05 APPELS D'URGENCE 10 23.10 Appels d'urgence , mag.	21.10 CRIMES 10 Documentaire 23.00 Crimes , doc.
20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public , mag.	21.10 BIG IN JAZZ COLLECTIVE 22.10 Bokanté , spectacle	21.05 LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI 23.45 D'Jaï - À cœur ouvert , spectacle	21.05 TINY HOUSE : MINI MAISON À EMPORTER 21.35 Tiny house : mini maison à emporter	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie , mag.	21.00 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES 22.45 Cold Case : Affaires classées
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	20.30 FOOTBALL : BALLON D'OR 2022 Sport 23.00 L'Équipe de Greg , mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.20 Kaamelott , série	21.05 LES 10 CATASTROPHES QUI ONT MARQUÉ... 23.15 Supervolcan Yellowstone...	21.05 WHEELER DEALERS FRANCE 22.10 Wheeler Dealers France , doc.	21.05 THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES Série 22.00 The closer : L.A. enquêtes prioritaires



TRUCS & ASTUCES DE GRAND-MÈRE

10 trucs pour chasser les mouches

1. Garder une maison propre !
2. L'ail,
3. La lavande,
4. Les clous de girofle,
5. Le basilic,
6. Le vinaigre blanc,
7. L'oignon,
8. L'obscurité,
9. Le piège à mouches : coupez une bouteille en plastique en 2, retournez le goulot dedans et ajoutez-y de l'eau sucrée. Les mouches attirées par le sucre ne pourront pas en ressortir.
10. Les rubans collants.



Le vinaigre blanc lutte contre la mauvaise haleine

Mélangez un peu de ce liquide avec votre dentifrice et oubliez la mauvaise haleine ! Bon pour l'hygiène buccale, ce produit magique peut également être utilisé pour traiter les affections streptococciques et soulager les problèmes de gorge, à travers des gargarismes ou des inhalations.



Avoir son salon Feng-shui

Le désencombrement favorise les pensées ordonnées et la circulation de l'énergie positive. Avoir un intérieur bien organisé et bien rangé crée une ambiance apaisante et harmonieuse. Dans ce cas, tout ce qui est inutile, couvert de poussières ou qui rappelle de tristes événements n'a pas du tout sa place dans un séjour Feng-shui.



Astuces anti puces pour chats et chiens

D'abord, faire infuser un citron dans de l'eau bouillante, laisser reposer, puis passer la « citronnade » sur les poils du chat ou du chien, en faisant attention que celui-ci n'ait pas de plaies de grattage ou autre car il n'apprécierait pas le côté « piquant » du traitement. Il convient de renouveler l'application pendant quelques jours.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 LA GRANDE INCRUSTE 23.15 La grande incruste	21.10 HISTOIRES D'UNE NATION : L'ÉCOLE 22.10 Histoires d'une nation : l'école	21.10 BELLEFOND Téléfilm 22.45 La stagiaire, série	21.00 EN CORPS Film 23.05 Pas de deux avec Cédric Klapisch	21.00 MOULE TA GAUFRE ! Doc. 22.45 C ce soir, mag.	21.10 LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT 23.20 La France a un incroyable talent
20.55 DES VACCINS ET DES HOMMES Doc. 22.25 Covid - 100 jours pour éviter la pandémie, doc.	21.15 L'HOMME QUI N'A PAS D'ÉTOILE Film 23.00 Froide vengeance, téléfilm	21.05 NCIS Série 22.50 NCIS, série	21.15 CRS DE L'AUTO-ROUTE Magazine 23.05 CRS de l'autoroute, mag.	21.05 OBLIVION ★ Film 23.25 Chroniques criminelles, mag.	21.10 VAN HELSING ★ Film 23.25 Salt ★, film
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 S'ens Public, mag.	21.10 EDVARD MUNCH, UN CRI... Doc. 22.00 Vasily Kandinsky & Gabriele Münter	21.05 LE MEILLEUR FORGERON Série 22.35 Le meilleur forgeron, série	21.05 PADDINGTON 2 ★ Film 22.55 Cabane Fever, doc.	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	20.40 FOOTBALL : MULTIPLEX Sport 22.45 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 22.40 La petite histoire de France, série	21.05 TOUTANKHAMON : DU TRESOR A... 23.05 Les plus grands mystères de l'Égypte	21.05 LA VOITURE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS 22.10 De Tesla à SpaceX : la monde ébranlé	21.05 SNAPPED 22.05 Snapped : les femmes tueuses

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 GOOD DOCTOR Série 22.50 Chicago Med, série	21.10 LES INVISIBLES Série 23.00 Infrarouge, doc.	21.10 DES RACINES & DES AILES Magazine 23.10 Justice en France, doc.	21.15 FOOT : MANCH. UNITED / TOTTENHAM 23.30 The North Sea, film	21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.35 C ce soir, mag.	21.10 LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.20 Le meilleur pâtissier...
20.55 LE DAIM ★★ Film 22.10 Les hirondelles de Kaboul ★★	21.15 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	21.15 LE DÎNER DE CONS ★★ Film 22.50 Qu'est-ce qu'on a encore fait au Bon Dieu	21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.55 Cleaners les experts du ménage, mag.	21.10 ROGUE Film 23.05 La traque du diable, téléfilm
20.35 DEBATDOC Documentaire 22.00 S'ens Public, mag.	21.10 FLORENT PAGNY LA VOIX NUE 23.00 Les aventuriers d'un autre monde	21.05 BABYLON A.D. ★ Film 23.05 Terminator 2 ★★, film	21.05 LES NOUVELLES MAISONS PRÉFÉRÉES 22.50 Les nouvelles maisons préférées...	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.50 New York section criminelle, série
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	20.40 FOOT : AUGSBURG / BAYERN MUNICH Sport 22.45 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 BAYWATCH : ALERTE À MALIBU 23.10 À fond ★, film	21.05 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes	21.05 BUÇHERON : UN MÉTIER... Doc. 22.30 Bûcheron : un métier à hauts risques	21.05 HIVER ROUGE Téléfilm 22.55 Crimes, mag.

NARBONNE - SEMAINE DU GOÛT

Samedi 15 et Dimanche 16 octobre 2022 - à partir de 10h

Les Halles ont la Patate

Les Artisans, Commerçants & Producteurs
des Halles exposent

40 Recettes Façons

de cuisiner les Pommes de Terre

Grand Jeu : "Feu Patate !"

Une montagne de Pommes de Terre
à gagner !



www.narbonne.halles.fr

Les Halles De Narbonne

les.halles.de.narbonne

France
Bénévoles

GRAND SUD

AVEC LE SOUTIEN DE

Narbonne

Les Halles
de Narbonne



URBAN MAISON



Les secrets des maisons bioclimatiques

Tirant parti de leur environnement pour réduire les consommations d'énergie, les maisons bioclimatiques offrent des solutions ingénieuses pour réduire l'empreinte carbone de nos habitations. On vous explique comment elles fonctionnent.

Pour des raisons aussi environnementales qu'économiques, optimiser la conception de nos bâtiments afin de diminuer les dépenses énergétiques est devenu un enjeu crucial. Utilisant les ressources naturelles pour améliorer le confort thermique et la luminosité dans nos intérieurs, le bioclimatique est de plus en plus préconisé par les adeptes des constructions écoresponsables. Zoom sur les grands principes de ce modèle architectural d'avenir.

DES MATÉRIAUX NATURELS, ISOLANTS ET RESPIRANTS

Afin de respecter au mieux les ressources de la planète, on privilégie des matériaux naturels, adaptés aux conditions climatiques de la région, pour bénéficier d'une bonne qualité thermique, et si possible locaux. Selon votre lieu de résidence en France, il s'agira principalement de bois (de préférence brut, pour éviter les substances polluantes contenues dans les vernis), de briques de terre cuite ou, plus rarement, de pierres. Pour l'isolation, on mise sur des matières biosourcées, c'est-à-dire issues de la biomasse, comme le chanvre, la laine de bois ou encore la laine de lin.

UNE EXPOSITION QUI MAXIMISE L'ENSOLEILLEMENT

Pour se chauffer naturellement lors des longs mois d'hiver mais aussi pour bénéficier d'un maximum de luminosité et se passer ainsi autant que possible d'éclairage artificiel, l'exposition et l'orientation de la maison doivent être judicieuses. Pour laisser entrer au maximum le soleil, on

privilégie de grandes baies vitrées sur la façade sud, en y aménageant si possible les pièces à vivre, telles que le salon et la cuisine, où l'on passe la majeure partie de ses journées. Afin d'éviter la surchauffe en saison estivale, on prévoit également du vitrage à isolation thermique renforcée ou à contrôle solaire, voire un bardage à claire-voie qu'on adapte à la course du soleil.

À l'inverse, pour bénéficier d'une belle luminosité le matin et de fraîcheur le soir, les espaces de nuit seront plus volontiers orientés à l'est. Enfin, on minimise le nombre d'ouvertures au nord pour limiter les ponts thermiques et on réserve cette partie de la demeure aux pièces techniques (buanderie, cellier) où l'on passe le moins de temps.

UN TERRAIN PRÉSERVÉ POUR UN IMPACT MINIMAL

Plutôt que d'aplanir l'existant pour bâtir, on adapte la construction aux contraintes du terrain, notamment en lui faisant épouser la pente naturelle. Pour conserver le dénivelé et en faire un atout, on peut notamment élever la bâtisse sur plusieurs niveaux et étagements. De même, on veille autant que possible à conserver la végétation existante, notamment les grands arbres, quitte à les intégrer à l'habitat, par exemple au centre d'un patio ou au sein d'un carré végétalisé.

UNE ARCHITECTURE SIMPLE

Afin de limiter les déperditions thermiques, les maisons bioclimatiques tendent à limiter au minimum le rapport entre la superficie des murs extérieurs et le volume intérieur. Pour cela, elles privilégient les formes cubiques, compactes et épurées, avec une construction sur deux niveaux – dans le but de jouir d'un maximum de surface habitable dans un volume minimal. Enfin, la superficie elle-même doit être réduite à l'essentiel, en correspondant strictement aux besoins des habitants.

LES JOURS SUZUKI

HYBRIDES

JUSQU'AU 31 OCTOBRE 2022



NOUVEAU VITARA



HYBRIDE SHVS[®] 48V
L'hybride léger par Suzuki

OU



HYBRIDE AUTO-RECHARGEABLE
L'hybride avec mode de conduite 100% électrique

À partir de
219 €/mois⁽¹⁾
ENTRETIEN INCLUS^(a)
LLD 37 MOIS
1^{er} LOYER 2 995€
PRIME À LA CONVERSION
1500€ DÉDUITE
SOUS CONDITION DE REPRISE

OUVERT LE WEEK-END DU 15 ET 16 OCTOBRE**

Gamme à partir de **19 990 €⁽²⁾** | **PRIME À LA CONVERSION DÉDUITE**
SOUS CONDITION DE REPRISE

Consommations mixtes Suzuki Vitara (WLTP) : 5,4 à 6,5 l/100 km.



(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour un Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Avantage, 1^{er} loyer de 2995 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion^(a), puis 36 loyers de 219 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/10/2022 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Arval Service Lease - SA au capital de 66 412 800 € - Immatriculée sous le n°352 256 424 RCS Paris. Siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 68352256424 - ORIAS n° 07 022 411. **Modèle présenté : Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style hors option peinture**

métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de **279 €/mois**. (a) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance+ : 24h/24 7/7 au véhicule et aux passagers - Assurance Perte Financière, souscrite auprès de Greenval Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@greenval-insurance.ie) ; supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Arval Service Lease. (2) Prix TTC du Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Avantage, après déduction d'une remise de 3 000 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion^(a) de 1 500 €. (b) Voir conditions sur www.primelaconversion.gouv.fr. *Smart Hybrid Vehicle by Suzuki. **Ouverture selon arrêté préfectoral.

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer

PLANETE AUTOS ZI CROIX SUD - NARBONNE
face à Géant Casino **04 68 42 73 80**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 I3P Série 23.05 Esprits criminels, série arte	21.10 CASH INVESTIGATION Plateau, mag. G8	21.10 LAETITIA Série 22.45 La France en vrai, doc.	21.00 THE STAIRCASE Série 23.15 Culture&street : New York le berceau, doc.	21.00 LE TRÉSOR DU RHÔNE Documentaire 22.40 C ce soir, mag.	21.10 PATRON INCOGNITO Mag. 22.55 Patron incognito, mag.
20.55 LE MONDE DE DEMAIN Série 22.35 Le monde de demain, série LCP	21.15 FACE À BABA Face à Baba ça continue 4 X	21.05 DÉMINEURS ★★ Film 23.30 Les villes les plus dangereuses... C STAR	21.15 TAXI ★ Film 23.00 90' Enquêtes, mag.	21.05 MAN OF STEEL ★★ Film 23.40 X-Men : Apocalypse ★, film LCI	21.10 SOPRANO, PORTRAIT D'UN PHOENIX 22.55 Jeff Panacloc, un duo sans limite TF1
20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10 REGGAE BOX Yaniss Odua «Stay High»... L'ÉQUIPE	21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05 RENOVATION SURPRISE... 22.30 Rénovation surprise... RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. RMC	21.00 AMERICAN SNIPER ★★ Film 23.25 Seven ★★, film TF1
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 LOCK OUT ★ Film 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 ELEMENTARY Série 22.40 Elementary, série	21.05 SECONDE MAIN... Documentaire 23.20 100 jours avec les gendarmes	21.05 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc.	21.05 RAÏSONS D'ÉTAT ★ Film 00.00 Ce soir je vais tuer l'assassin..

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 DANSE AVEC LES STARS 23.05 Danse avec les stars, la suite arte	21.10 TROPIQUES CRIMINELLES Série 23.00 Basique le concert, spectacle G8	21.10 LA BOÎTE À SECRETS 23.20 La vie secrète des chansons	21.00 LES ANIMAUX FANTASTIQUES 3 23.30 Les Éternels, film	21.00 PATRICK DEWAERE, MON HÉROS Doc. 22.30 Les valseuses ★, film TFX	21.10 BELLE ET SEBASTIEN 3 ★ Film 22.50 Belle et Sébastien ★, film 6
20.55 CODE 7500 - UN AVION EN DÉTRESSE 22.20 Le Concorde, doc. LCP	21.15 ROLAND MAGDANE - MA FEMME ET MOI 23.20 Roland Magdane - Rire !, spectacle 4 X	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. C STAR	21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag.	21.05 SAGES-FEMMES Magazine 22.40 Sages-femmes, la vie entre leurs mains, LCI	21.10 FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série TF1
20.30 ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Hitler et Paris..., doc. C NEWS	21.10 PANAME COMEDY CLUB 22.10 Paname Comedy Club L'ÉQUIPE	21.10 LA STORY NTM Documentaire 22.45 Storage Wars : enchères surprises 6ter	21.05 INCROYABLES CITROUILLES 22.45 Battlebots - Le choc des robots RMC	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag. RMC	21.00 SOS FANTÔMES ★ Film 23.20 Charmed, série TF1
21.10 SOIR INFO Information 22.10 Soir info	21.05 AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 NCIS Série 22.40 NCIS, série	21.05 ADOLESCENTS ET CRIMINELS Doc. 22.30 Adolescents et criminels, doc.	21.05 NAZCA : LE MYSTÈRE DES LIGNES 22.20 Les mystérieuses cités Mayas, doc.	21.05 SOL ★ Film 23.00 Confident royal, film



GINESTAS

Villa t4 sur terrain 424 m²

197 000 €*

FABREZAN

Villa t4 sur terrain 425 m²

183 500 €*

LEZIGNAN C.

Villa t4 sur terrain 340 m²

187 500 €*

CANET D'AUDE

Villa t4 sur terrain 385 m²

221 000 €*

ARGENS-MIN.

Villa t4 sur terrain 540 m²

195 500 €*

MARCORIGNAN

Villa t4 sur terrain 316 m²

230 000 €*

SALLELES D'AUDE

Villa t4 sur terrain 415 m²

225 600 €*

VENTENAC M.

Villa t4 sur terrain 493 m²

212 600 €*

NARBONNE

Villa t4 sur terrain 292 m²

241 000 €*

Prix calculés avec la nouvelle norme ro2020

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



100% DE RECOMMANDATIONS



100 ANS AU SERVICE DE NOS CLIENTS



23 AGENCES EN OCCITANIE



40 ANS D'EXPERIENCE



FAMILIALE DEPUIS 1919

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

2 rue Guiraud Riquier 11100 NARBONNE
04 68 32 61 05 - narbonne.manon@maisonfc.fr

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : votre esprit de compétition sera exacerbé. **Amour** : il y aura de l'orage dans le ciel de vos amours. Il faut dire que vous n'êtes pas très tendre avec l'être aimé. **Santé** : vous avez besoin de dépenser votre énergie.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : il n'y a aucune raison pour que vous restiez sur la touche parce qu'on ne vous a pas remarqué. **Amour** : ce n'est pas durant cette période que le ciel de vos amours s'éclaircira. **Santé** : isque de rhinites allergiques.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : un problème urgent au bureau et vous voilà obligé de faire des heures supplémentaires. Peu importe, le travail ne vous fait pas peur. **Amour** : prenez garde à ne pas trop étouffer votre partenaire. **Santé** : vous bénéficiez d'une belle énergie.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : ne remettez pas en question une collaboration de longue durée pour des broutilles. **Amour** : célibataire, un proche pourrait vous faire une proposition inattendue. **Santé** : une fuite d'énergie est possible.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : vous pourrez consolider votre position professionnelle grâce à des initiatives judicieuses. **Amour** : le bonheur sera encore au rendez-vous. **Santé** : faites surveiller votre tension artérielle.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : vous pourriez subir de fortes pressions de la part de vos supérieurs. **Amour** : à force de dire non, on finit par ne plus savoir dire oui. **Santé** : crampes ou maux d'estomac.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : si vous manquez de suite dans les idées. **Amour** : vous aurez l'impression que votre partenaire ne vous comprend pas. **Santé** : vous aurez une endurance à toute épreuve !

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : gardez-vous de baisser les bras face aux obstacles ! **Amour** : vos efforts pour ramener le calme dans votre foyer porteront leurs fruits. **Santé** : belle énergie. Ne la gaspillez pas.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : le travail d'équipe ne vous séduira guère. **Amour** : amoureux ardent, vous ferez le bonheur de votre partenaire. **Santé** : c'est peut-être le moment de faire vérifier votre vue.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : vous allez sans doute multiplier les contacts et vous aurez raison. **Amour** : célibataire, vous aurez la possibilité de consolider grandement des liens affectifs déjà existants. **Santé** : faites de la relaxation.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vous vous acquitterez avec succès d'une mission délicate et vous en serez récompensé. **Amour** : acceptez les conseils avisés de votre partenaire, ils vous permettront de régler un problème compliqué. **Santé** : vous ne manquez pas de ressort.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. Ne tenez pas compte des bruits de couloir. **Amour** : vous ferez tout pour mettre un peu de fantaisie dans votre vie quotidienne. **Santé** : migraine possible.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Annelise Chardon, Julie Méchal/Interfel

SALADE DE CAROTTES RÔTIES AUX LENTILLES ET AU CHÈVRE

Préparation : 10 à 20 min

Cuisson : 30 à 40 min

► pour 4 personnes :

1 kg de carottes, 1/2 oignon rouge émincé en fines rondelles, 100 g de lentilles vertes, 100 g de feuilles de mâche ou de cresson, 120 g de crottin de chèvre, 50 ml de lait, 4 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de vinaigre, quelques brins de thym, sel et poivre.

► préparation :

Laver et éplucher les carottes. Les couper dans la longueur en deux ou en quatre si elles sont grosses. Les mettre sur une plaque de cuisson, arroser de 2 c. à s. d'huile et parsemer de sel, de poivre et de thym. Mélanger et mettre à cuire dans le four préchauffé à 180 °C pendant 30 min. Mettre les lentilles dans une casserole, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Saler et laisser cuire 20 min. Égoutter et verser dans un saladier. Ajouter l'huile, le vinaigre et laisser tiédir. Mixer le fromage de chèvre avec le lait, du poivre et le reste de thym pour obtenir une sauce crémeuse. Mélanger les carottes avec les lentilles, les rondelles d'oignon et les feuilles de salade. Répartir dans les assiettes et verser la sauce au chèvre.

La star du moment : les lentilles

Disponibles toute l'année, elles sont riches en protéines et très digestes. Elles s'accommodent de nombreuses façons.

LES JEUX

...à vos stylos !

LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	N	T	I							
10	7	2	3	9	22	9	3			
22	4	10	3			4	10	8		
9	10	3		1	11	8	2			
12		22	7	23	9		17			
16	3	4	22	9		14	16			
4	10	10	9	9	22	22	9			
2	7	3		5	16	1				
	4	3	9		4	21	5			
7	19			9	10	1	8			
6	1	2	3	18	9	10	9			
6	5	2		7		17	1			
1		24	3	2	3		16			
10	1	14	7	3	9	16	20			
3	16	5	10	9	2	3				
16	2	5		9	17	9	2			
2	9		6	5		5	4			
4	3	14			5		8			
3		9	10	5	1	3	15			
9	10	3	8	3	1	9				
A	N	T	I							
14	19	16	17	18	19	20	21	22	23	24

7 ERREURS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

- 1 - La calandre de l'auto 2 - Le rideau de la chemise 3 - La gâchette 4 - Le capot avant 5 - L'oc de la chemise 6 - La voie 7 - L'poignée de la caravane

7 ERREURS

B	Z	U	D	H	K	X	F	L	G	M	
A	N	T	I	S	P	O	C	E	R	V	J

LES MOTS CODÉS

Avec TRIDÔME préparez l'automne sans brûler votre budget !



20 pages de bonnes affaires
pour mieux préparer l'automne !
du 5 au 15 octobre 2022

FUNCTION TURBO



39€₉₀

Dont 1 € d'Ecopart

**Convecteur mobile
2000W CH505F**
3 allures de chauffe.
Thermostat réglable. Sécurité
anti-surchauffe.



33€₉₀

Dont 1 € d'Ecopart

**Convecteur mobile
2000W CH505**
3 allures de chauffe.
Thermostat réglable.
Sécurité anti-surchauffe.



www.tridome.fr
votre commande prête en 2h au magasin



**CLICK &
COLLECT**

TRIDÔME
BRICO - MAISON - JARDIN

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 8H À 19H30 SANS INTERRUPTION.

Cour des matériaux ■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 7H À 18H45 SANS INTERRUPTION.

Jardinerie ■ Tél : 04.68.90.16.00

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H30
ET **LE DIMANCHE** DE 9H30 À 12H30 ET DE 14H À 18H

■ Centre commercial Bonne Source.



Tridôme Narbonne



URBAN CUISINE



Les tendances cuisine à la loupe

Cette année, la cuisine se transforme en extension de la nature, en mettant en exergue des matières et des coloris naturels. On remarque également une certaine nostalgie avec le retour des cuisines industrielles et rétro. Tour d'horizon.

Les Français adorent relooker leur maison et la cuisine est la troisième pièce la plus rénovée en France, après la chambre et la salle de bains. C'est aussi la pièce pour laquelle les propriétaires investissent le plus avec un budget moyen de 9 000 €. Pas étonnant donc que les tendances se renouvellent sans cesse afin de nous donner des idées d'aménagement. Cette année, dans la cuisine, on fait donc la part belle aux tons clairs et aux matières brutes, et l'on note un retour très remarqué du style rétro et du papier peint.

LES TEINTES NUDES ET PASTEL

Le rouge et le noir n'ont plus vraiment la cote dans nos cuisines ! Ces coloris bien marqués cèdent volontiers leur place aux tons plus délicats, plus discrets, comme les couleurs nude et les pastel. Pleines de charme et de douceur, elles répondent à un désir toujours plus ardent de faire entrer la nature dans nos intérieurs. Ces teintes naturelles et lumineuses viennent en effet chasser la morosité ambiante.

Parmi les grands favoris de la saison, on retrouvera toutes les nuances pastel de vert : vert d'eau, sauge, jade ou encore lichen. Les coloris pâles comme le beige, le crème, le cristallin et le porcelaine ont aussi la cote, tout comme les couleurs poudrées (rose tendre, camomille, coton, abricot, champagne...).

Avec ces choix de décoration, impossible de se lasser de sa cuisine ! Intemporels, ces tons sobres sauront vous séduire dans le temps. Et pour leur donner plus de peps, on les associera à des petites touches de marbre, de

laiton, de cuivre ou de doré sur les éléments de cuisine (mitigeur, plan de travail, plaque de cuisson, poignées de meubles...).

L'ANCRAGE DES MATIÈRES BRUTES

La bonne nouvelle, c'est que ces couleurs s'harmoniseront à merveille avec l'autre grande tendance du moment : les matières brutes. Quartz, marbre, céramique, bois, ardoise et granit dominent une fois de plus les façades, les crédences et les plans de travail de nos cuisines. Cette aspiration répond ici aussi à un besoin de retourner à l'essentiel et d'opter pour des matériaux, certes plus luxueux, mais aussi plus écologiques.

Ces composants ont également un avantage décoratif essentiel puisqu'ils confèrent du caractère à la pièce. Il suffit en effet d'un simple élément en marbre pour sublimer l'aspect mat d'une cuisine noire ou mettre en relief des tons nude et réfléchir la lumière. Le bois, lui, a le luxe de pouvoir s'accorder avec l'ensemble des styles : industriel, campagnard, scandinave, rétro, moderne... Il s'adapte à tous les habitats pour créer l'équilibre parfait, alliant élégance et naturalité.

Enfin, au sol, on notera le retour de matériaux authentiques, tels que les tomettes, le travertin ou les zelliges.

LES STYLES NÉO-INDUS ET RÉTRO

Si pendant longtemps les cuisines modernes et épurées faisaient la tendance, ce sont désormais deux styles bien différents qui viennent habiller nos fourneaux. D'abord, le look néo-indus qui revisite l'esthétique industrielle : exit les briques et les poutres, et place aux tôles ondulées, aux lignes plus fines et aux effets de transparence. Le verre est ici omniprésent, et notamment la verrière, qui remporte toujours un franc succès. On ose également les étagères rétro-éclairées et les appareils connectés encastrés dans un plan de travail inducteur.

DÉSTOCKAGE MASSIF

DU 11 OCTOBRE AU 30 NOVEMBRE 2022

LES CUISINES DE
Margaret

CUISINES - MEUBLES - DÉCO - LUMINAIRES

jusqu'à

-50%*

DES PRIX À COUPER LE SOUFFLE !

*Sur tout les articles signales en magasin Dans la limite des stocks disponibles

ZAC de Castellas - Les Plaines Sud
75 rue de la Combe du Meunier
11100 Montredon-des-Corbières

04 68 41 54 92
lescuisinesdemargaret@outlook.fr

Lundi de 14h15 à 19h
Du Mardi au Vendredi
9h30 - 12h / 14h15 - 19h
Les samedis 15 et 22 octobre
10h - 12h / 14h - 18h
Les autres sur rendez-vous

Click&Collect



les Cuisines de Margaret

www.cuisines-margaret.fr



1 pizza moyenne achetée,
la 2^{ème} à

jusqu'au 21/10/22 en livraison.

3€



Cette pizza est
GRATUITE*

*2 pizzas moyennes achetées en livraison
la troisième est offerte

Miss Veggie (moyenne)

Coulis de tomates, mozzarella, courgettes grillées,
pesto, tomates marinées, feta AOP.
Ingrédient ajouté après cuisson : roquette.

Pensez à l'apéro
avec nos bouchées

5€
90
(la variété)



Camembert X9



Chèvre X9



Emmental X9



Mac & cheese X9



Veggie X15

LA BOITE A PIZZA NARBONNE
30 avenue des Pyrénées - 11100 Narbonne
7J/7 - 11h - 14h et 18h - 23h

04 68 40 68 40
laboiteapizza.com

Modes de paiement acceptés : Espèces, titres restaurant, chèques
vacances, paiement par CB en livraison
(si billet de 50€ ou plus merci de le préciser lors de la commande)

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr.



En livraison 7J/7

UNE PIZZA
MOYENNE
ACHETÉE, LA 2^{ème} À

3€

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 octobre 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

2=3
SUR LES
PIZZA
MOYENNES

2€

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 octobre 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

24€
90
2 PIZZAS
GÉANTES
(HORS PRESTIGES)

24€

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 octobre 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

2=3
SUR LES
PIZZA
GÉANTES

2€

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 octobre 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



CLICK & COLLECT
A EMPORTER

UNE PIZZA
MOYENNE
ACHETÉE, LA 2^{ème} À

0€

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 octobre 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants